James Clear

UN RIEN PEUT TOUT CHANGER !

Micro-actions, méga-impact…

De minuscules changements vont transformer votre vie

Traduction de l'anglais (États-Unis) par Emmanuelle Hautbois

nouveaux horizons

Publié pour la première fois en 2018 sous le titre *Atomic Habits* par Avery, une division de Penguin Random House LLC.
Copyright © James Clear, 2018.
Copyright © Larousse, 2019, pour l'édition française.
Copyright © Nick Fancher, 2018, pour la photo de couverture

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit, du texte et/ou de la nomenclature contenue dans le présent ouvrage, et qui sont la propriété de l'Éditeur, est strictement interdite.

Distribution Nouveaux Horizons – ARS, Paris, 2022,
pour l'Afrique francophone et Haïti.

Votre avis nous intéresse ! Contactez-nous à arsnh@state.gov.

Nouveaux Horizons est la branche édition d'Africa Regional Services (ARS), qui fait partie du Bureau des affaires africaines du département d'État américain. Les éditions Nouveaux Horizons traduisent et publient en français des livres d'auteurs américains et les commercialisent en Afrique subsaharienne, au Maghreb et en Haïti. Pour connaître nos points de vente ou pour toute autre information, consultez notre site : https://fr.usembassy.gov/fr/ars-paris-fr/livres/nh.

ISBN : 978-2-35745-679-2
ISBN : 978-2-35745-680-8 (EPUB)

Introduction

Mon histoire

Le dernier jour de ma deuxième année de lycée, je reçus un coup de batte de base-ball au visage. La batte échappa des mains de mon camarade alors qu'il prenait son élan pour taper dans la balle de toutes ses forces. Elle vint me frapper pile entre les deux yeux. Je ne garde aucun souvenir de l'impact.

La batte me percuta avec une force telle que j'eus le nez écrasé. La collision propulsa les tissus cérébraux mous contre ma boîte crânienne. Je sentis l'onde de choc traverser ma tête. En une fraction de seconde, j'avais le nez cassé, de multiples fractures du crâne et les deux orbites en miettes.

Quand je repris connaissance, les gens me dévisageaient et se précipitaient à mon secours. Je baissai les yeux et remarquai des taches rouges sur mes vêtements. L'un de mes camarades de classe retira son maillot pour me le tendre. Je l'utilisai pour stopper l'hémorragie s'écoulant de mon nez cassé. Choqué et désorienté, je ne réalisai absolument pas la gravité de mes blessures.

Mon professeur passa son bras autour de mes épaules pour m'accompagner jusqu'à l'infirmerie. Le chemin me parut interminable : il fallut traverser le terrain, descendre

la colline pour enfin rejoindre l'école. Chacun se donnait le tour pour me maintenir debout. Nous avancions lentement. Personne ne réalisait que chaque minute comptait.

Lorsque nous fûmes enfin arrivés, l'infirmière entreprit de m'interroger.

– En quelle année sommes-nous ?

– 1998, répondis-je, alors que nous étions en 2002.

– Qui est le président des États-Unis ?

– Bill Clinton, ajoutai-je.

Eh non, c'était George W. Bush…

– Comment s'appelle ta mère ?

– Euh…

Là, je bloquai. Dix secondes plus tard… je répondis nonchalamment « Patricia », comme s'il était normal qu'il m'ait fallu dix secondes pour me souvenir du prénom de ma mère…

C'est la dernière question dont je me souvienne. Mon organisme était incapable de supporter l'œdème qui se formait dans mon cerveau et je perdis connaissance avant l'arrivée de l'ambulance. Quelques minutes plus tard, on me transporta à l'hôpital.

Peu de temps après mon arrivée, mes organes vitaux cessèrent de fonctionner les uns après les autres. D'abord, même les fonctions de base, comme la déglutition et la respiration étaient difficiles à maintenir. Puis, j'eus ma première crise de convulsions de la journée… avant de cesser de respirer. Les médecins se dépêchèrent de me placer sous oxygène, mais ils durent se rendre à l'évidence : l'hôpital local n'était pas à même de gérer la situation. Un hélicoptère fut affrété pour me transporter vers un grand centre hospitalier, à Cincinnati.

Je fus poussé depuis la salle d'urgence vers l'héliport, de l'autre côté de la rue. La civière tressautait sur le trottoir

cahoteux. Une infirmière poussait mon lit tandis qu'une autre me maintenait sous assistance respiratoire. Ma mère, qui était arrivée à l'hôpital quelques instants auparavant, monta dans l'hélicoptère à côté de moi, me tenant la main. Je restai inconscient et incapable de respirer sans assistance pendant la totalité du vol.

Mon père rentra à la maison pour s'occuper de mon frère et ma sœur et leur annoncer la mauvaise nouvelle. Il retint ses larmes en expliquant à ma sœur qu'il n'assisterait pas à sa cérémonie de remise des diplômes qui devait avoir lieu ce soir-là. Après avoir confié mon frère et ma sœur à la famille et à des amis, il prit le volant pour retrouver ma mère à Cincinnati.

Lorsque l'hélicoptère atterrit sur le toit de l'hôpital, une équipe d'une vingtaine de médecins et d'infirmiers se précipita sur l'héliport et me transporta jusqu'à l'unité de traumatologie. À ce moment-là, l'œdème cérébral était devenu si important que j'eus de multiples convulsions post-traumatiques. Mes fractures avaient besoin d'être réduites, mais je n'étais pas en état de subir une intervention chirurgicale. Après une autre crise de convulsions, la troisième de la journée, je fus plongé dans le coma artificiel, sous ventilation assistée.

Mes parents connaissaient bien cet hôpital. Dix ans plus tôt, ils étaient entrés dans le même bâtiment, au rez-de-chaussée, les examens ayant révélé que ma sœur souffrait d'une leucémie. À l'époque, elle avait 3 ans. J'en avais 5 et mon frère n'avait que 6 mois. Après deux ans et demi de chimiothérapie, de ponctions lombaires et de biopsies de moelle osseuse, ma petite sœur quitta finalement l'hôpital, heureuse, en bonne santé et libérée de ce fichu cancer. Après dix années de vie paisible, mes parents se retrouvaient au même endroit, mais cette fois-ci, pour un autre de leurs enfants…

Alors que je sombrais dans le coma, l'hôpital envoya un prêtre et une assistante sociale réconforter mes parents. C'était le même prêtre qui les avait rencontrés une décennie plus tôt, le soir où ils avaient appris que ma sœur avait un cancer.

À la tombée de la nuit, des machines me maintenaient en vie. La nuit fut agitée pour mes parents, qui dormaient sur un matelas d'hôpital. Ils s'effondraient de fatigue, puis se réveillaient en sursaut, pétris d'inquiétude. Ma mère me dira plus tard : « Ce fut l'une des pires nuits de ma vie. »

Mon retour à la vie

Heureusement, le lendemain matin, je pouvais à nouveau respirer sans assistance, si bien que les médecins me sortirent du coma. Lorsque je repris connaissance, j'avais perdu le sens olfactif. En guise de test, une infirmière me demanda de me moucher et de sentir une brique de jus de pomme. Mon odorat était revenu, mais, à la surprise générale, le fait de me moucher avait propulsé de l'air à travers les fractures de mon orbite gauche et j'avais un œil littéralement exorbité. Le globe oculaire débordait de sa cavité, à peine retenu par la paupière et le nerf optique.

L'ophtalmologiste précisa que mon œil se remettrait progressivement en place à mesure que l'air s'évacuerait, mais qu'il était difficile de dire combien de temps cela prendrait. Je devais subir une intervention chirurgicale une semaine plus tard, ce qui me laissait un peu plus de temps pour me rétablir. J'avais une tête de boxeur défiguré après un match difficile, mais je fus autorisé à quitter l'hôpital. Je rentrai à la maison avec le nez cassé, une demi-douzaine de fractures au visage et l'œil gauche protubérant.

Les mois suivants furent difficiles. J'avais l'impression que tout ce qui remplissait ma vie était en pause. Je vis double pendant des semaines ; ma vision était floue. Cela prit plus d'un mois, mais mon globe oculaire retrouva finalement sa place. Entre les convulsions et mes problèmes de vision, il me fallut huit mois avant de pouvoir reprendre le volant. Pendant les séances de kiné, je pratiquais des schémas moteurs de base, comme marcher en ligne droite. J'étais déterminé à m'en sortir, mais plus d'une fois je me suis senti déprimé et dépassé…

Je pris douloureusement conscience du long chemin qui m'attendait lorsque je retournai sur le terrain de base-ball, un an plus tard. Le base-ball avait toujours occupé une place importante dans ma vie. Mon père avait participé à la ligue mineure de base-ball avec les Cardinals de Saint-Louis et je rêvais de devenir joueur professionnel. Après des mois de rééducation, je désirais avant tout retourner sur le terrain.

La reprise ne fut pas une partie de plaisir. Lorsque la saison débuta, j'étais le seul junior exclu de l'équipe de base-ball du circuit. On me rétrograda pour m'intégrer à l'équipe des deuxièmes années du circuit junior. Je jouais depuis l'âge de 4 ans et, pour quelqu'un qui avait consacré tant de temps et d'efforts à ce sport, se faire rétrograder était plutôt humiliant. Je me souviens parfaitement de ce jour comme si c'était hier. Je m'assis dans ma voiture et je pleurai en faisant défiler les canaux de la radio, cherchant désespérément une chanson qui me remonterait le moral.

Après un an de tergiversations, je réussis à obtenir le statut de joueur senior, mais j'étais rarement sur le terrain. Au total, je jouai onze manches de base-ball avec l'équipe du lycée, soit à peine plus d'un match.

Malgré ma médiocre carrière au lycée, je pensais que j'avais encore toutes mes chances pour devenir un grand joueur. Et je savais que si les choses pouvaient s'améliorer, cela dépendrait uniquement de moi. Le tournant décisif se présenta deux ans après ma blessure, au début de mes études à l'université de Denison. Ce fut un nouveau départ et c'est là que je découvris le pouvoir surprenant des petites habitudes.

Comment j'ai compris le pouvoir des habitudes

M'inscrire à l'université de Denison fut l'une des meilleures décisions de ma vie. Je réussis à intégrer l'équipe de baseball et, même si j'étais au bas de la liste en tant que jeune recrue, j'étais ravi. Malgré mes années de lycée chaotiques, j'avais réussi à devenir athlète universitaire.

Même si je n'allais pas jouer les matchs de sitôt, je me concentrais sur une tâche : mettre de l'ordre dans ma vie. Tandis que mes camarades se couchaient tard et jouaient à des jeux vidéo, je mis en place de bonnes habitudes de sommeil et me couchai tôt tous les soirs. Dans le joyeux bazar d'une résidence universitaire, je tenais à garder ma chambre propre et bien rangée. Ces améliorations étaient mineures, mais elles me donnaient un sentiment de contrôle sur ma vie. Je reprenais peu à peu confiance en moi, ce qui transparaissait notamment dans mes résultats parce que j'adoptais de bonnes habitudes de travail.

Une habitude est une activité routinière ou un comportement exécuté régulièrement et, la plupart du temps, automatiquement. Au fil des semestres, j'accumulais des habitudes simples, mais régulières, qui aboutirent à des résultats qui

me seraient parus inimaginables au début de mes études. Par exemple, pour la première fois de ma vie, je pris l'habitude de soulever des poids plusieurs fois par semaine. Au cours des années qui suivirent, ma carrure se développa. Pour une taille de 1,92 mètre, je suis passé d'un poids plume de 77 kilos à une masse de muscles de 90 kilos.

Au début de la deuxième saison, j'obtins le poste de lanceur. Pendant mon année en équipe junior, je fus élu capitaine de l'équipe et, à la fin de la saison, je fus sélectionné pour intégrer l'équipe All-Conference. Mais ce n'est que pendant ma saison en équipe senior que mes habitudes de sommeil, d'études et de musculation commencèrent véritablement à porter leurs fruits.

Six ans après avoir été frappé au visage par une batte de base-ball, transporté à l'hôpital et plongé dans le coma, je fus sélectionné pour devenir athlète de haut niveau par l'université et j'intégrai l'équipe Academic All-America d'ESPN – un privilège accordé à trente-trois joueurs seulement à travers le pays. À la fin de mes études, je figurais dans le livre de l'école dans huit catégories. La même année, je reçus la plus haute distinction académique de l'université, la médaille du Président.

J'espère que vous me pardonnerez si l'énoncé de ce palmarès semble prétentieux. Pour être honnête, ma carrière d'athlète n'avait rien de légendaire ou d'historique. Je ne devins jamais joueur professionnel. Cependant, avec le recul, je pense avoir accompli une chose tout aussi rare : j'ai réalisé mon potentiel. Et je crois que les concepts exposés dans ce livre vous aideront également à réaliser le vôtre.

Nous sommes tous confrontés à des difficultés dans la vie. Cette blessure fait partie de moi et cette expérience m'a appris une leçon fondamentale : des changements qui, au

départ, paraissent minimes et dérisoires aboutiront à des résultats remarquables si vous êtes prêt à les appliquer durablement. Nous vivons tous des échecs, mais, à long terme, notre qualité de vie dépend souvent de la qualité de nos habitudes. Avec les mêmes habitudes, vous obtiendrez les mêmes résultats. Mais avec de meilleures habitudes, tout est possible !

Peut-être existe-t-il des gens qui peuvent obtenir un succès incroyable du jour au lendemain. Je n'en connais pas et je n'en fais sûrement pas partie. Il n'y a eu aucun moment décisif dans mon parcours ; du coma médicalement provoqué à l'Academic All-America, j'ai connu beaucoup d'étapes clés. Ce fut une évolution progressive, une longue série de petites victoires et de petites avancées. La seule façon pour moi de progresser, la seule possibilité qui s'offrait à moi, c'était de commencer modestement. Et j'ai utilisé cette même stratégie quelques années plus tard, lorsque j'ai lancé ma propre entreprise et commencé mes recherches pour ce livre.

Comment et pourquoi j'ai écrit ce livre

En novembre 2012, j'ai commencé à publier des articles sur mon site, jamesclear.com. Pendant des années, je prenais des notes sur mes expériences personnelles concernant les habitudes et j'étais enfin prêt à en faire profiter mes lecteurs. Au début, je publiais un article tous les lundis et jeudis. En quelques mois, cette simple habitude d'écriture m'a permis d'atteindre mille abonnés. Fin 2013, ils étaient plus de trente mille.

En 2014, j'avais cent mille abonnés, ce qui plaçait ma newsletter parmi celles ayant connu l'une des croissances les plus fulgurantes de l'Internet. Je me sentais comme un

imposteur parce que je n'avais commencé à écrire que deux ans plus tôt. Mais, à l'évidence, j'étais devenu un expert en matière d'habitudes, statut qui me satisfaisait plutôt, mais pour lequel je ressentais un certain malaise. Je ne m'étais jamais considéré comme un expert en la matière, mais plutôt comme quelqu'un qui expérimentait au profit de ses lecteurs.

En 2015, j'ai atteint deux cent mille abonnés et signé un contrat avec Penguin Random House pour me lancer dans l'écriture du livre que vous avez entre les mains. Au fur et à mesure que mon public grandissait, mes opportunités commerciales grandissaient. On me demandait de plus en plus souvent de collaborer avec de grandes entreprises sur l'art d'acquérir de bonnes habitudes, sur le changement de comportement et sur l'amélioration permanente. Je me suis même retrouvé à prononcer des discours lors de conférences aux États-Unis et en Europe.

Depuis 2016, mes articles paraissent régulièrement dans des magazines de renom, comme *Time*, *Entrepreneur* et *Forbes*. Étonnamment. Mes publications ont été lues par plus de huit millions de personnes cette année-là. Les entraîneurs de la NFL, de la NBA et de la MLB s'intéressent à mon travail et en font profiter leurs équipes.

Au début de l'année 2017, j'ai lancé Habits Academy, qui est devenue la principale plate-forme de formation pour les organisations et les personnes souhaitant adopter de meilleures habitudes de vie et de travail[1]. Des entreprises du classement Fortune 500 et des start-up en pleine croissance ont recruté leurs dirigeants et leur personnel et les ont formés grâce à cette plate-forme. Au total, plus de dix

1. Si vous souhaitez en savoir plus, consultez le site habitsacademy.com.

mille dirigeants, responsables, entraîneurs et enseignants ont obtenu leur diplôme de la Habits Academy. Notre collaboration m'a énormément appris sur le fonctionnement des habitudes dans le monde réel.

Au moment où j'apporte la touche finale à ce livre, en 2018, jamesclear.com reçoit des millions de visiteurs par mois et près de cinq cent mille personnes sont abonnées à ma newsletter hebdomadaire, un chiffre qui dépasse à tel point mes attentes initiales que je ne sais pas trop qu'en penser.

En quoi ce livre pourra-t-il vous aider ?

L'entrepreneur et investisseur Naval Ravikant a déclaré : « Pour écrire un bon livre, vous devez d'abord vivre ce livre. » J'ai testé et approuvé toutes les astuces et idées que je vous propose ici. J'ai dû instaurer de petites habitudes pour me remettre de mes blessures, pour m'améliorer à la salle de sport, pour jouer à un haut niveau sur le terrain, pour devenir écrivain, pour bâtir une entreprise florissante et tout simplement pour devenir un adulte responsable. De petites habitudes m'ont aidé à exploiter pleinement mon potentiel. J'imagine que si vous avez acheté ce livre, c'est que vous aussi, vous souhaitez vous épanouir.

Dans les pages qui suivent, je vous proposerai un plan détaillé pour créer de meilleures habitudes, pas pendant quelques jours ou semaines, mais pendant toute votre vie. Bien que tout ce que j'ai écrit ait été scientifiquement démontré, ce livre n'est pas un travail de recherche universitaire ; c'est un mode d'emploi. Vous découvrirez que la sagesse et les conseils pratiques sont au cœur de mes explications pour vous aider à créer et à modifier vos habitudes de manière facile à comprendre et simple à appliquer.

Les domaines sur lesquels je m'appuie, la biologie, les neurosciences, la philosophie, la psychologie, etc., existent depuis de nombreuses années. Je vous propose une synthèse des meilleures idées découvertes par les savants il y a longtemps, ainsi que quelques trouvailles parmi les plus convaincantes faites récemment par les scientifiques. J'espère que ma contribution vous aidera à trouver les idées qui vous parlent et à les associer de manière efficace. Tous les éléments de sagesse que vous trouverez dans ce livre sont attribuables aux nombreux experts qui m'ont précédé. Tous les éléments qui vous semblent un peu stupides, considérez qu'il s'agit d'erreurs liées à mon cheminement.

Ce livre repose sur mon modèle d'habitudes en quatre étapes (déclencheur, envie, réponse et récompense) ainsi que sur les quatre lois du changement de comportement qui découlent de ces étapes. Les lecteurs ayant une formation en psychologie reconnaîtront peut-être certains de ces termes dans le conditionnement opérant, qui avait été proposé pour la première fois dans les années 1930 par B. F. Skinner sous la forme d'un processus « stimulus, réponse, récompense » et qui a été popularisé plus récemment sous le nom de « déclencheur, routine, récompense » dans *Le Pouvoir des habitudes* de Charles Duhigg.

Les scientifiques spécialisés dans le comportement, comme B. F. Skinner, ont compris que si vous appliquiez la récompense ou la punition appropriée, vous pourriez amener les gens à adopter certains comportements. Mais si le modèle de B. F. Skinner explique très bien comment les stimuli externes influencent nos habitudes, il manque une bonne explication sur la manière dont nos pensées, nos sentiments et nos croyances influencent notre comportement. Les états internes, nos humeurs et nos émotions, jouent

également un rôle. Au cours des dernières décennies, les scientifiques ont entrepris de déterminer le lien entre nos pensées, nos émotions et notre comportement. J'aborderai également ces travaux dans mon livre.

Je propose donc une réflexion basée sur un modèle intégré des sciences cognitives et comportementales. Je crois que c'est l'un des premiers modèles de comportement humain à rendre compte avec précision de l'influence des stimuli externes et des émotions internes sur nos habitudes. Bien que certains termes soient familiers, je suis convaincu que les explications ainsi que les applications des quatre lois du changement de comportement vous offriront une nouvelle façon d'envisager vos habitudes.

Le comportement humain est en constante évolution : d'une situation à l'autre, d'un instant à l'autre. Ce livre traite de ce qui est immuable : les fondamentaux du comportement humain, les principes indéfectibles sur lesquels vous pouvez vous appuyer année après année, les idées sur lesquelles vous pouvez bâtir une entreprise, fonder une famille, construire une vie.

Il n'existe pas UNE bonne façon de créer de meilleures habitudes, mais ce livre décrit la meilleure façon que je connaisse : une approche qui sera efficace quel que soit votre point de départ et quelle que soit votre destination. Les stratégies que je décris seront utiles à quiconque recherche un système progressif d'amélioration, que vos objectifs soient axés sur la santé, l'argent, la productivité, les relations ou l'ensemble de tout cela. Ce livre sera votre guide dans votre quotidien.

Les fondamentaux

Pourquoi de petits changements ont un impact énorme

1

Le pouvoir surprenant des petites habitudes

Le destin de la British Cycling, instance dirigeante du cyclisme professionnel en Grande-Bretagne, bascula un beau jour de 2003. L'organisation avait récemment engagé Dave Brailsford au poste de directeur de la performance. Cela faisait près d'un siècle que les cyclistes professionnels britanniques brillaient par leur médiocrité. Depuis 1908, ils n'avaient remporté qu'une seule médaille d'or aux jeux Olympiques et leurs résultats n'étaient guère plus brillants dans la plus prestigieuse des courses cyclistes, le Tour de France. En cent dix ans, aucun cycliste britannique n'était monté sur la plus haute marche du podium.

D'ailleurs, les performances des coureurs britanniques étaient si déplorables que l'une des plus grandes marques européennes avait tout bonnement refusé de vendre des vélos à l'équipe, de peur que cela nuise à son image de marque si les autres professionnels voyaient que les Britanniques utilisaient son équipement.

Dave Brailsford avait été recruté pour apporter un nouveau souffle au cyclisme britannique. Ce qui le différenciait

des précédents entraîneurs, c'était son engagement sans faille dans une stratégie qu'il qualifiait de « cumul de gains marginaux », philosophie qui consistait à rechercher une petite marge d'amélioration dans tout ce que vous faites. « On part d'un postulat simple : si on envisage la compétition cycliste en la décomposant par élément, si on améliore chaque élément de 1 %, on obtiendra une augmentation globale considérable des performances », expliquait-il.

Dave Brailsford et ses entraîneurs commencèrent par apporter de petits ajustements qu'on peut légitimement attendre d'une équipe de cyclisme professionnelle. Ils modifièrent les selles pour les rendre plus confortables et frottèrent les pneus avec de l'alcool pour leur donner une meilleure adhérence. Ils firent porter aux coureurs des surshorts chauffés électriquement afin de maintenir une température musculaire idéale et employèrent des capteurs de *biofeedback* (rétroaction biologique) pour surveiller la réaction de l'organisme de chaque athlète à un entraînement particulier. L'équipe testa divers tissus dans une soufflerie et fit enfiler aux coureurs de plein air des combinaisons de course intérieure, car plus légères et plus aérodynamiques.

Et ce n'est pas tout. Dave Brailsford et son équipe décelèrent d'autres améliorations de 1 % dans des domaines inattendus qui avaient été négligés jusque-là. Ils testèrent différents types de gels de massage accélérant la récupération musculaire. Ils engagèrent un chirurgien pour enseigner à chaque coureur la meilleure façon de se laver les mains afin de réduire les risques qu'ils s'enrhument. Ils déterminèrent le type d'oreiller et de matelas qui garantissait la meilleure nuit de sommeil à chaque cycliste. Ils peignirent l'intérieur du camion de l'équipe en blanc, ce qui leur permit de débusquer les moindres particules de poussière qui, si elles

passaient inaperçues, risquaient de nuire aux performances des vélos parfaitement réglés. En cumulant ces améliorations et d'autres, les résultats ne se firent pas attendre !

En 2008, cinq ans à peine après la nomination de Brailsford, l'équipe britannique domina les épreuves de cyclisme sur route et sur piste aux jeux Olympiques de Beijing, où, à la surprise générale, elle rafla 60 % des médailles d'or. Quatre ans plus tard, en 2012, aux jeux Olympiques de Londres, les Britanniques relevèrent encore le niveau en battant neuf records olympiques et sept records du monde.

La même année, Bradley Wiggins fut le premier cycliste britannique à remporter le Tour de France. L'année suivante, son coéquipier Chris Froome arriva vainqueur. Il renouvela cet exploit en 2015, 2016 et 2017, offrant à l'équipe britannique cinq victoires sur le Tour de France en six ans.

Au cours des dix années écoulées, de 2007 à 2017, les cyclistes britanniques remportèrent cent soixante-dix-huit championnats du monde et soixante-six médailles d'or aux jeux Olympiques ou Paralympiques, ainsi que cinq victoires sur le Tour de France, ce qui est considéré comme un véritable tour de force dans l'histoire du cyclisme[1].

Comment est-ce possible ? Comment une équipe qui ne faisait pas partie du peloton de tête est-elle parvenue à transformer ses athlètes en champions du monde grâce à d'infimes changements qui n'apportent, au mieux, qu'une différence minime ? Pourquoi l'accumulation de petites améliorations permet-elle d'obtenir des résultats aussi remarquables et comment pouvez-vous reproduire cette méthode dans votre vie ?

1. Au moment où ce livre allait paraître, des révélations ont été faites sur l'équipe cycliste britannique. Vous pouvez consulter mes réflexions à ce sujet sur la page : atomichabits.com/cycling.

Pourquoi de petites habitudes exercent-elles un impact énorme ?

Il est si facile de surestimer l'importance d'un moment déterminant et de sous-estimer l'utilité d'apporter de petites améliorations au quotidien. Trop souvent, nous nous persuadons qu'un grand succès exige des efforts considérables. Que ce soit pour perdre du poids, créer une entreprise, écrire un livre, gagner un championnat ou atteindre tout autre objectif, nous nous mettons la pression pour réaliser des exploits dont tout le monde parlera.

Bien entendu, une amélioration de 1 % n'est pas particulièrement notable. Parfois, elle n'est même pas perceptible,

1 % D'AMÉLIORATION PAR JOUR

1 % d'aggravation par jour pendant un an. $0{,}99^{365} = 00{,}03$
1 % de pas en avant par jour pendant un an. $1{,}01^{365} = 37{,}78$

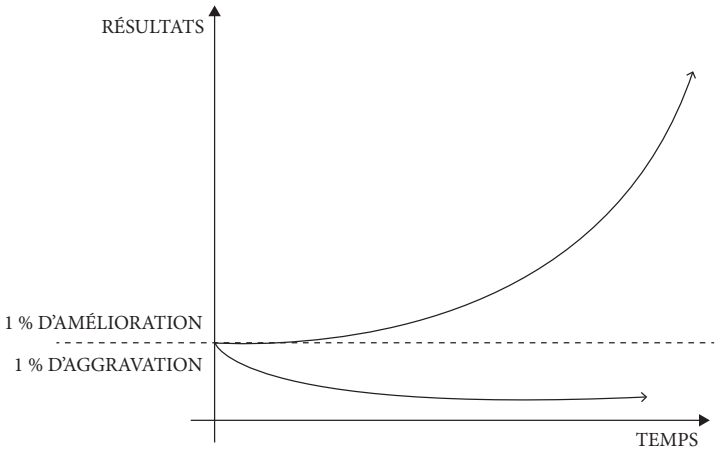

FIGURE 1 : L'impact des petites habitudes au fil du temps. Par exemple, même si vous ne vous améliorez que de 1 % chaque jour, vous obtiendrez des résultats 37 fois meilleurs au bout d'un an.

mais elle peut exercer un impact considérable à long terme. Voici comment ça fonctionne : si vous pouvez vous améliorer de 1 % chaque jour pendant un an, vous obtiendrez trente-sept fois plus à la fin. À l'inverse, si votre situation empire de 1 % chaque jour pendant un an, vous tomberez presque à zéro. L'accumulation de petites victoires ou de défaites mineures aboutit à un tout beaucoup plus important.

Les habitudes sont les « intérêts composés » de l'amélioration de soi. De la même manière que l'argent fructifie par le biais des intérêts composés, l'impact de vos habitudes est démultiplié lorsque vous les répétez. Même si la différence paraît infime d'un jour sur l'autre, l'influence qu'elles exercent au fil des mois et des années peut être énorme. Ce n'est que lorsque l'on regarde en arrière, au bout de deux, cinq voire dix ans, que l'on se rend véritablement compte de la valeur des bonnes habitudes et du coût des mauvaises.

Ce concept peut paraître assez difficile à apprécier dans la vie quotidienne. Nous refusons souvent de procéder à de petits changements, car ils nous semblent futiles sur le moment. Vous ne deviendrez pas instantanément millionnaire en économisant un peu d'argent sur un simple achat. Vous ne deviendrez pas un athlète après seulement trois séances à la salle de sport. Un cours de chinois tous les soirs ne fait pas de vous un expert dans cette langue. Nous appliquons quelques changements, mais nous trouvons que les résultats n'arrivent pas assez rapidement et nous ne tardons pas à reprendre nos bonnes vieilles habitudes.

Malheureusement, la lenteur du processus de transformation facilite la prise de mauvaises habitudes. Si vous mangez un repas déséquilibré aujourd'hui, la balance ne bougera pas beaucoup. Si vous travaillez tard ce soir et oubliez votre famille, elle vous pardonnera. Si vous procrastinez

et remettez votre projet à demain, vous pourrez toujours le terminer plus tard. Il est facile de repousser le moment de s'y mettre.

Mais lorsqu'on cumule des erreurs de 1 %, jour après jour, en répétant de mauvaises décisions, en multipliant d'infimes erreurs et en se justifiant par de piètres excuses, toutes ces mauvaises décisions finissent par avoir un impact négatif. C'est l'accumulation de nombreuses erreurs (une aggravation de 1 % çà et là) qui finit par créer un problème.

La répercussion du changement d'habitudes est similaire à l'impact de la correction de quelques degrés de la trajectoire d'un avion. Imaginez que vous preniez l'avion de Los Angeles à New York. Si un pilote décollant de LAX règle un cap d'à peine 3,5 degrés plus au sud, vous atterrissez à Washington au lieu de New York. Un changement aussi minime est à peine perceptible au décollage (le nez de l'avion ne bouge que de quelques mètres) mais, à l'échelle du territoire des États-Unis, vous vous retrouvez à des centaines de kilomètres du lieu d'atterrissage initialement prévu[2].

De même, un léger changement dans vos habitudes quotidiennes peut changer votre destinée. Faire un choix qui soit meilleur de 1 % ou pire de 1 % semble insignifiant sur le moment, mais, au fil des moments qui composent une vie, ces choix déterminent la différence entre qui vous êtes et qui vous pourriez être. Le succès est le fruit d'habitudes quotidiennes, et non de transformations uniques.

---

2. Je me suis amusé à faire quelques petits calculs : Washington se trouve à environ 360 kilomètres de New York. En supposant que vous embarquiez à bord d'un Boeing 747 ou d'un Airbus A380, si vous corrigez le cap de 3,5 degrés à votre départ de Los Angeles, le nez de l'avion bouge probablement de 2 mètres à 2,30 mètres. Un changement infime de direction peut conduire à un changement radical de destination.

Cela dit, peu importe votre succès ou votre échec actuel. Ce qui compte, c'est de savoir si vos habitudes vous mettent sur la voie du succès. Préoccupez-vous davantage du chemin que vous empruntez que des résultats que vous avez obtenus jusqu'ici. Si vous êtes millionnaire, mais si vous dépensez plus que vous ne gagnez chaque mois, vous n'êtes pas sur la bonne voie. Si vos habitudes de consommation ne changent pas, cela risque de mal se terminer. À l'inverse, si vous êtes fauché(e) comme les blés, mais que vous épargnez un peu tous les mois, vous êtes sur la voie de l'autonomie financière, même si vous avancez plus lentement que vous ne le souhaiteriez.

Vos résultats sont des indicateurs tardifs de vos habitudes. Votre valeur nette est un indicateur tardif de vos habitudes financières. Votre poids est un indicateur tardif de vos habitudes alimentaires. Vos connaissances constituent des indicateurs tardifs de vos habitudes d'apprentissage. Le désordre de votre lieu de vie est un indicateur tardif de vos habitudes de rangement. Vous obtenez ce que vous répétez au quotidien.

Si vous voulez anticiper l'endroit où vous aboutirez, il vous suffit de suivre la courbe des petites améliorations ou régressions pour voir ce qu'auront généré vos choix quotidiens d'ici dix ou vingt ans. Dépensez-vous moins que ce que vous gagnez chaque mois ? Allez-vous à la salle de sport chaque semaine ? Lisez-vous des livres et apprenez-vous des choses utiles chaque jour ? Fixez-vous de petites règles comme celles-ci pour définir votre futur moi.

Le temps amplifie la marge entre la réussite et l'échec. Il multiplie ce que vous y injectez. Les bonnes habitudes font du temps votre allié. Les mauvaises en font votre ennemi.

Les habitudes sont à double tranchant. De mauvaises habitudes peuvent vous ralentir tout aussi facilement que

de bonnes habitudes peuvent vous aider à progresser, d'où l'importance de bien comprendre leur processus. Pour éviter les mauvaises surprises, vous devez comprendre le fonctionnement des habitudes et savoir les mettre en place selon vos besoins.

VOS HABITUDES PEUVENT SE LIGUER CONTRE VOUS OU JOUER EN VOTRE FAVEUR

Construction positive	Construction négative
Le rendement. Accomplir une tâche supplémentaire quotidiennement est une petite victoire, mais cela représente beaucoup sur l'ensemble d'une carrière. L'automatisation d'une ancienne tâche ou la maîtrise d'une nouvelle compétence peut exercer un impact encore plus grand. Plus vous pouvez gérer de tâches sans réfléchir, plus votre cerveau est libre de se concentrer sur d'autres domaines.	**Le stress.** L'énervement de se retrouver coincé dans un embouteillage. Le poids des responsabilités parentales. L'inquiétude de réussir à joindre les deux bouts. Une pression artérielle légèrement trop élevée. En soi, ces causes courantes de stress sont gérables. Mais quand elles persistent durant des années et s'accumulent, elles engendrent de graves problèmes de santé.
La connaissance. Maîtriser une nouvelle notion ne fera pas de vous un génie, mais si vous vous fixez pour objectif de continuer à apprendre tout au long de la vie, cela pourrait tout changer. De plus, chaque livre que vous lisez vous enseigne non seulement de nouvelles connaissances, mais offre également de nouvelles perspectives à votre réflexion. Comme le dit Warren Buffett : « C'est ainsi que fonctionne la connaissance. Elle s'accumule, comme un intérêt composé. »	**Les pensées négatives.** Plus vous vous considérez comme une personne sans valeur, stupide ou laide, plus vous vous conditionnez pour interpréter la vie de cette façon. Vous êtes pris(e) au piège d'une spirale infernale. Le même principe s'applique à la façon dont vous pensez aux autres. Si vous prenez l'habitude de considérer que les gens sont en colère, injustes ou égoïstes, vous verrez ce genre de personnes partout.

Construction positive	Construction négative
Les relations. Vous récoltez ce que vous semez. Plus vous aidez les autres, plus les autres veulent vous aider. Être un peu plus gentil(le) dans vos relations aux autres peut vous permettre de construire un réseau solide de relations au fil du temps.	**L'indignation.** Les émeutes, les manifestations et les mouvements de masse sont rarement le résultat d'un événement isolé. Généralement, une longue série de petites agressions et d'irritations quotidiennes se multiplient lentement jusqu'à ce qu'un événement fasse pencher la balance et que l'indignation se propage comme une traînée de poudre.

Qu'est-ce que le progrès réellement ?

Imaginez qu'un glaçon est posé sur la table devant vous. La pièce est froide et vous pouvez voir votre souffle. Il fait actuellement – 3,8 °C. La pièce se réchauffe très lentement.

– 3 °C.

– 2,5.

– 2.

Le glaçon est toujours posé sur la table devant vous. Il n'a pas fondu.

– 1,5.

– 1.

– 0,5.

Toujours rien… Le glaçon ne fond pas…

À 0 °C, le glaçon commence à fondre. Un incrément d'un demi-degré, apparemment identique à ceux qui l'ont précédé, provoque un énorme changement.

Les instants décisifs résultent souvent de nombreuses actions antérieures, qui permettent de créer le potentiel nécessaire pour déclencher un changement majeur. Ce

modèle se retrouve dans tous les domaines. Le cancer passe 80 % de sa vie indétectable, puis s'empare de l'organisme en quelques mois. Le bambou est à peine visible pendant les cinq premières années de sa vie, car il construit de vastes systèmes racinaires sous terre avant de surgir du sol et d'atteindre 27 mètres de haut en six semaines.

De même, les habitudes semblent souvent ne faire aucune différence jusqu'à ce que vous franchissiez un seuil critique et débloquiez un nouveau niveau de performance. Au début et au milieu d'une quête, on traverse souvent une vallée de Déception. Vous vous attendez à faire des progrès réguliers et il est frustrant de constater l'inefficacité des changements au cours des premiers jours, des premières semaines, voire des premiers mois. Vous avez l'impression de stagner. C'est la caractéristique de tout processus de construction : les résultats les plus importants ne sont pas immédiatement visibles.

C'est l'une des principales raisons pour lesquelles il est si difficile de mettre en place des habitudes durables. On procède à de petits changements, on ne voit pas de résultats tangibles et on décide de s'arrêter. Vous vous dites : « Je cours tous les jours depuis un mois et je ne vois aucun changement dans mon corps… Pourquoi ? » Dès que ce type de pensée prend le dessus, on laisse facilement tomber les bonnes habitudes. Vous devez vous engager à appliquer ces habitudes suffisamment longtemps pour franchir cette étape que j'appelle le plateau du Potentiel latent.

Si vous avez du mal à mettre en place une bonne habitude ou à en perdre une mauvaise, ce n'est pas parce que vous avez perdu votre capacité à vous améliorer. C'est bien souvent parce que vous n'avez pas encore franchi le plateau du Potentiel latent. Se plaindre de ne pas réussir malgré un

travail acharné, c'est comme se plaindre d'un glaçon qui ne fond pas lorsqu'on fait augmenter la température de – 3,5 à – 0,5 °C. Votre travail n'a pas été inutile, il est simplement stocké en réserve. Toute l'action se passe à 0 °C.

Lorsque vous franchirez enfin le plateau du Potentiel latent, les gens diront que vous avez réussi du jour au lendemain. Le monde extérieur ne voit que l'événement le plus marquant sans imaginer tout ce qui l'a précédé. Mais vous savez que c'est le travail que vous avez accompli il y a longtemps, quand vous pensiez que vous n'avanciez pas, qui vous offre aujourd'hui cette réussite.

C'est l'équivalent humain de la pression géologique. Deux plaques tectoniques peuvent s'affronter pendant des millions d'années, la tension augmentant lentement. Puis, un jour, elles se frottent encore, comme elles le font depuis des lustres, mais cette fois la tension est trop grande. Un tremblement de terre a lieu. Le changement peut prendre des années avant de se manifester brusquement.

La maîtrise demande de la patience. Les San Antonio Spurs, l'une des équipes les plus titrées de l'histoire de la NBA, ont affiché une citation du réformateur social Jacob Riis dans leurs vestiaires : « Quand rien ne semble fonctionner, je vais observer un tailleur de pierres abattant sa masse sur un rocher une bonne centaine de fois sans lui infliger la moindre fissure apparente. Mais au cent unième coup, le rocher se fendra en deux, et je sais que ce n'est pas seulement le dernier coup qui a fendu le rocher, mais les cent qui l'ont précédé. »

Toutes les grandes réussites ont des débuts modestes. La graine semée par chaque habitude est une décision unique et infime. Mais à mesure que cette décision se répète, l'habitude germe et se renforce. Les racines s'enfoncent profondément

et les branches poussent. Perdre une mauvaise habitude revient à déraciner un chêne solidement ancré en nous. Et créer une bonne habitude revient à cultiver une fleur délicate un jour après l'autre.

Mais comment savoir si nous conservons une habitude assez longtemps pour atteindre le plateau du Potentiel latent et franchir ce palier ? Qu'est-ce qui pousse certaines personnes à adopter de mauvaises habitudes et permet à d'autres de profiter des effets combinés des bonnes habitudes ?

LE PLATEAU DU POTENTIEL LATENT

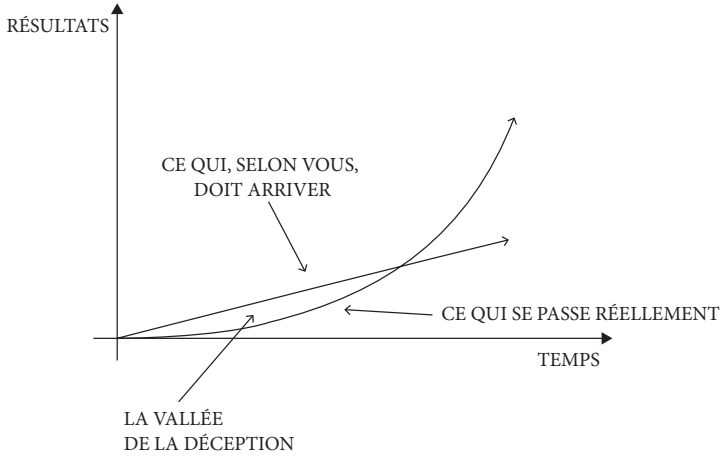

FIGURE 2 : Nous nous attendons souvent à des progrès réguliers. Tout au moins, nous espérons progresser rapidement. En réalité, les résultats de nos efforts se font souvent attendre. Ce n'est que des mois ou des années plus tard que nous réalisons la véritable valeur du travail que nous avons effectué précédemment. On peut alors traverser la vallée de la Déception où l'on se sent découragé(e) après avoir passé des semaines ou des mois à travailler sans avoir obtenu de résultats. Mais ce travail n'a pas été vain. Il est simplement stocké en réserve. Ce n'est que bien plus tard que l'on pourra récolter les fruits de tous les efforts déployés.

Oubliez les objectifs, concentrez-vous plutôt sur les moyens

Selon la sagesse populaire, le meilleur moyen de parvenir au but que nous nous sommes fixé dans la vie (être en meilleure forme, bâtir une entreprise prospère, se détendre davantage et s'inquiéter moins, passer plus de temps en compagnie de ses amis et de sa famille), c'est de se fixer des objectifs concrets et réalistes.

Pendant de nombreuses années, c'est aussi ainsi que j'ai abordé mes habitudes. Chacune était un objectif à atteindre. Je fixais des objectifs pour les notes que je voulais obtenir à l'école, pour les poids que je voulais soulever à la salle de sport, pour les bénéfices que je voulais gagner en affaires. J'ai réussi à en atteindre quelques-uns, mais j'ai échoué à beaucoup d'entre eux. Finalement, j'ai réalisé que mes résultats avaient très peu de liens avec les objectifs que je m'étais fixés, mais beaucoup avec les moyens que je mettais en place.

Quelle est la différence entre les moyens et les objectifs ? J'ai pu faire cette distinction pour la première fois grâce à Scott Adams, le dessinateur de la bande dessinée *Dilbert*. Les objectifs sont les résultats que vous souhaitez atteindre. Les moyens sont les processus qui mènent à ces résultats.

- Si vous êtes un entraîneur, votre objectif est de remporter un championnat. Vos moyens sont la façon dont vous recrutez les joueurs, gérez vos assistants et menez vos entraînements.
- Si vous êtes un entrepreneur, votre objectif est de créer une entreprise générant des millions de dollars. Vos moyens vous permettent de tester des idées de produits, de recruter des employés et de mener des campagnes de marketing.

- Si vous êtes musicien, votre objectif est de jouer un nouveau morceau. Vos moyens sont la fréquence à laquelle vous pratiquez, la méthode avec laquelle vous déchiffrez et vous attaquez aux mesures difficiles et la façon dont vous recevez les instructions de votre professeur.

Passons maintenant à la question intéressante : si vous ignoriez complètement vos objectifs et ne vous concentriez que sur vos moyens, réussiriez-vous toujours ? Par exemple, si vous étiez un entraîneur de basket, si vous ignoriez votre objectif de gagner un championnat et si vous vous concentriez uniquement sur ce que votre équipe fait chaque jour à l'entraînement, obtiendriez-vous toujours des résultats ?

Je pense que oui.

Dans tous les sports, l'objectif est d'obtenir le meilleur score, mais il serait ridicule de passer tout le match à regarder le tableau de scores. La seule façon de gagner réellement est de s'améliorer chaque jour. Comme le disait Bill Walsh, triple vainqueur du Super Bowl : « Le score se fait tout seul. » Il en va de même pour les autres domaines de la vie. Si vous voulez de meilleurs résultats, alors oubliez de vous fixer des objectifs. Concentrez-vous plutôt sur les moyens.

Les objectifs sont-ils complètement inutiles ? Bien sûr que non. Les objectifs sont parfaits pour définir un cap, mais les moyens sont les meilleurs outils pour progresser. Les problèmes arrivent quand vous passez trop de temps à réfléchir à vos objectifs et pas assez à mettre en place vos moyens.

Problème n° 1 : Les gagnants et les perdants ont les mêmes objectifs.

L'établissement d'objectifs est malheureusement fortement dévoyé par la notion de biais du survivant. Nous nous

concentrons sur les personnes qui finissent par gagner, les survivants, et supposons à tort que des objectifs ambitieux ont conduit à leur succès, tout en ignorant les personnes qui avaient les mêmes objectifs, mais qui n'ont pas réussi.

Tous les athlètes olympiques veulent gagner la très convoitée médaille d'or. Et si les personnes qui réussissent et celles qui échouent partagent les mêmes objectifs, l'objectif ne peut pas être ce qui différencie les gagnants des perdants. Ce n'est que lorsqu'on met en place un système de petites améliorations continues qu'on obtient un résultat différent.

Problème n° 2 : Atteindre un objectif n'est qu'un changement momentané.

Imaginez que votre chambre soit en désordre et que vous vous fixiez pour objectif de la nettoyer. Si vous mobilisez l'énergie pour ranger vos affaires, vous aurez une chambre propre, pour un temps. Mais si vous conservez les mêmes mauvaises habitudes que vous aviez auparavant et qui ont conduit au désordre de votre chambre, vous trouverez rapidement un nouveau tas de fouillis en attendant un regain d'énergie pour vous remettre à ranger. Vous êtes condamné(e) à retrouver le même désordre tant que vous ne changez pas de moyens. Vous avez traité un symptôme sans régler la cause.

Atteindre un objectif ne change votre vie que momentanément. C'est le côté paradoxal de l'amélioration. Nous pensons que nous devons changer nos résultats, mais les résultats ne sont pas le problème. Ce que nous devons vraiment changer, ce sont les moyens qui produisent ces résultats. Lorsque vous résolvez des problèmes au niveau des résultats, vous ne les résolvez que temporairement. Afin de

vous améliorer pour de bon, vous devez résoudre les problèmes au niveau des moyens. Traitez les causes ; les conséquences se résoudront d'elles-mêmes.

Problème n° 3 : Les objectifs sont des obstacles à votre bien-être.

L'hypothèse implicite derrière tout objectif est la suivante : « Une fois que j'aurai atteint mon objectif, je serai heureux(se). » Le problème de l'idée reçue selon laquelle le bonheur est un objectif à atteindre, c'est que vous êtes toujours en train de reporter le bonheur à la prochaine étape. Je suis tombé des milliers de fois dans ce piège. Pendant des années, le bonheur a toujours été l'objectif de mon avenir. Je m'étais promis que lorsque j'aurais pris 10 kilos de muscles ou lorsque mon entreprise aurait été citée dans le *New York Times*, je pourrais enfin prendre du bon temps.

Il faut savoir que les objectifs créent un conflit « soit/soit » : soit vous atteignez votre objectif et vous réussissez, soit vous échouez et vous êtes déçu(e). Vous vous enfermez dans une vision étroite du bonheur. C'est une erreur… Il est peu probable que votre chemin de vie corresponde exactement au voyage que vous aviez en tête au moment du départ. Cela n'a aucun sens de limiter votre satisfaction à un seul scénario lorsque plusieurs chemins mènent au succès.

L'antidote : adoptez une approche axée sur les moyens. Lorsque vous appréciez plus le processus que le résultat, vous n'avez pas à attendre pour vous donner la permission d'être heureux(se). Vous pouvez être satisfait(e) chaque fois que le moyen que vous utilisez fonctionne. Et un moyen peut fructifier sous de nombreuses formes, pas seulement celle que vous envisagiez en premier lieu.

Problème n° 4 : Tout miser sur les objectifs est incompatible avec une progression sur le long terme.

Pour finir, un état d'esprit axé sur les objectifs peut créer un effet « yo-yo ». Beaucoup de coureurs déploient des efforts considérables pendant des mois, mais dès qu'ils ont franchi la ligne d'arrivée, ils cessent de s'entraîner. La course n'est plus là pour les motiver. Lorsque tout votre travail acharné est axé sur un objectif particulier, que reste-t-il pour vous faire avancer une fois que vous l'avez atteint ? Rien. C'est ainsi que beaucoup d'entre nous reprennent leurs vieilles habitudes après avoir atteint un objectif.

On fixe des objectifs pour gagner un match. Le but de la mise en place de moyens est de continuer à jouer. Sur le long terme, il faut donc adopter une approche sans objectif. Il ne s'agit pas de réaliser une prouesse unique. Il s'agit d'un cycle de perfectionnement sans fin et d'amélioration continue. En fin de compte, c'est votre engagement dans le processus qui déterminera votre progression.

Un système fait de petites habitudes

Si vous avez du mal à changer vos habitudes, le problème ne vient pas de vous, mais du système et des moyens que vous utilisez. Les mauvaises habitudes se répètent encore et encore, non pas parce que vous ne voulez pas changer, mais parce que vous employez le mauvais système pour changer. Vous n'atteignez pas le niveau de vos objectifs. Vous restez au niveau de vos moyens.

L'un des thèmes fondamentaux de ce livre est de se concentrer sur le système global plutôt que sur un seul objectif. Vous avez probablement compris qu'une petite habitude

correspond à un changement minime, à un gain marginal, à une amélioration de 1 %. Mais les petites habitudes ne sont pas simplement des manies, si dérisoires soient-elles. Elles font partie d'un système plus vaste. Ce sont les éléments constitutifs de résultats spectaculaires.

Les habitudes sont le ciment de notre vie. Chacune contribue à bâtir votre amélioration globale. Au début, ces routines minuscules semblent insignifiantes, mais elles se renforcent rapidement mutuellement et alimentent des gains plus importants qui se multiplient à un point qui dépasse de loin le coût de l'investissement initial. Elles sont à la fois petites et puissantes. C'est une pratique ou une routine régulière qui n'est pas seulement facile à mettre en œuvre, mais qui est aussi la source d'un pouvoir incroyable.

Résumé du chapitre

- Les habitudes sont l'intérêt composé de l'amélioration de soi. Obtenir 1 % d'amélioration chaque jour finit par compter énormément sur le long terme.
- Les habitudes sont une arme à double tranchant. Elles peuvent fonctionner pour vous ou contre vous ; il est donc essentiel d'en comprendre chaque composante.
- De petits changements semblent ne faire aucune différence jusqu'à ce que vous franchissiez un seuil critique. Les résultats les plus importants de tout processus de construction se font souvent attendre. Vous devez être patient(e).
- Une petite habitude fait partie d'un système plus vaste. Leur répétition est constitutive de résultats spectaculaires.
- Si vous souhaitez obtenir de meilleurs résultats, cessez de vous fixer des objectifs. Concentrez-vous plutôt sur vos moyens.
- Vous ne vous élevez pas à la hauteur de vos objectifs. Vous restez à la hauteur de vos moyens.

Table des matières

Introduction
Mon histoire 5

Les fondamentaux
Pourquoi de petits changements ont un impact énorme 17
1 Le pouvoir surprenant des petites habitudes 19
2 Comment vos habitudes façonnent votre identité (et inversement) 37
3 Comment construire de meilleures habitudes en quatre étapes simples 53

La 1re loi
L'évidence 69
4 L'homme qui n'avait pas l'air bien 71
5 La meilleure façon d'adopter une nouvelle habitude 83
6 La motivation est surestimée, l'environnement est souvent plus important 97
7 Le secret de la maîtrise de soi 109

La 2e loi
L'attractivité 117
8 Comment rendre une habitude irrésistible 119
9 Le rôle des proches dans la mise en place des habitudes 133
10 Identifier les causes des mauvaises habitudes et y remédier. 145

La 3e loi
La facilité. 159
11 Avancez lentement, mais sans revenir en arrière. . . 161
12 La loi du moindre effort 169
13 Cessez de procrastiner en adoptant la règle des deux minutes 181
14 Rendez les bonnes habitudes inévitables et les mauvaises habitudes impossibles 193

La 4e loi
La satisfaction 205
15 La règle fondamentale du changement de comportement 207
16 Comment rester fidèle à de bonnes habitudes chaque jour 221
17 Comment un garant peut tout changer 235

Tactiques élaborées
Comment passer du statut de « simplement bon » à « vraiment très bon » 247
18 La vérité sur le talent (inné ou acquis ?) 249

19 Le principe de Boucles d'Or : comment rester motivé dans la vie et au travail 263

20 Les inconvénients de la création de bonnes habitudes 275

Conclusion
Le secret des résultats durables 289

Annexes 293

Notes et références 303

Remerciements 329

Nous espérons que cet extrait vous a plu !

Pour acheter ce livre, choisissez sur la liste
de nos libraires le plus proche de chez vous.
Chez certains libraires, vous pouvez commander
en ligne et vous faire livrer à domicile.

Les livres Nouveaux Horizons coûtent
trois fois moins cher

Merci de votre confiance, à bientôt !

nouveaux horizons

PRIX SUBVENTIONNÉ